

۱۵۴۵۶۹۹
/ ۴,۷

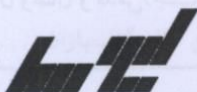
اتوبوس انرژی

ده قانون برای بالا بردن انرژی مثبت در زندگی، شغل و کارگروهی

www.ketab.ir

جان گوردون

فیروزه مهرزاد



انتشارات یوسا

Gordon, Jon

گوردون، جان
اتوبوس انرژی / جان گوردون
۱۶۸ ص

*The energy bus: 10 rules to fuel your life,
work, and team with positive energy*

کار گروهی - مدیریت - انگیزش در کار - اثر فیزیولوژیکی

۲ الف گ/ ۶۶ HD

۱ / ۶۵۰

۱۹۳۷۳۶۱

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

سال چاپ: ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

چاپ: چاپک

صحافی: چاپک

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نام کتاب: اتوبوس انرژی

نویسنده: جان گوردون

مترجم: فیروزه مهرزاد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۲۵-۲

نوبت چاپ: هفتم



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۲۴۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

مقدمه	۵
یادداشت نویسنده	۷
فصل یک: پنچری	۱۰
فصل دو: خبرهای خوب و خبرهای بد	۱۹
فصل سه: پیاده روی طولانی و خسته	۲۱
فصل چهار: جورج بیدار می شود	۲۴
فصل پنج: جوی در اتوبوس نبود	۲۷
فصل شش: قوانین	۲۹
فصل هفت: راننده شما هستید	۳۴
فصل هشت: همه چیز انرژی است	۴۲
فصل نه: جورج رؤیاهایش را در میان می گذارد	۴۵
فصل ده: تمرکز	۴۹
فصل یازده: قدرت انرژی مثبت	۵۴
فصل دوازده: جورج پیاده روی می کند	۶۰
فصل سیزده: فرضیه ی ضربه های عالی گلف بازان	۶۲
فصل چهارده: بلیت اتوبوس	۶۴
فصل پانزده: تعطیلات طولانی آخر هفته	۶۹

فصل شانزده: مسافران اتوبوس چه کسانی هستند.....	۷۱
فصل هفده: افکار منفی دشمن است.....	۷۴
فصل هجده: هیچ انگلی انرژی اتوبوس را هدر نمی دهد.....	۸۰
فصل نوزده: آخرین قانون انرژی مثبت.....	۸۳
فصل بیست: جورج کنترل اتوبوسش را در دست گرفت.....	۸۶
فصل بیست و یک: جورج رؤیایی می بیند.....	۹۴
فصل بیست و دو: امروز بهتر از دیروز.....	۹۶
فصل بیست و سه: احساس خوب.....	۹۹
فصل بیست و چهار: هدیه بیت قلبی.....	۱۰۳
فصل بیست و پنج: مدیر انرژی.....	۱۰۷
فصل بیست و شش: به مسافران عشق.....	۱۱۷
فصل بیست و هفت: قوانین عشق.....	۱۲۵
فصل بیست و هشت: ترس و اعتماد.....	۱۲۹
فصل بیست و نه: روز بعد.....	۱۳۳
فصل سی: تیم با انگیزه می شود.....	۱۴۰
فصل سی و یک: روز موعود.....	۱۴۳
فصل سی و دو: معرفی.....	۱۵۲
فصل سی و سه: جوی.....	۱۵۵
فصل سی و چهار: شادی بیشتر در اتوبوس.....	۱۵۹
۱۰ قانون برای اینکه سوار زندگی تان باشید.....	۱۶۲

مقدمه

در بسیاری از همایش‌ها و کارگاه‌ها از حاضران در جلسه می‌خواهم بایستند و دو کار انجام دهند. ابتدا، از همه می‌خواهم با اشخاصی که کنارشان نشسته‌اند بدون اینکه به آنها اهمیت دهند احوالپرسی کنند. بعد از کمی خنده، همه‌ای کوتاه بلند می‌شود و همه درحالی که ایستاده‌اند، سعی می‌کنند یکدیگر را نادیده بگیرند. سپس از آنها می‌خواهم به سلام و احوالپرسی‌شان ادامه دهند ولی این بار گویی پس از مدت‌ها دوست دیرینه‌شان را می‌بینند، از دیدن یکدیگر خوشحال شوند. صدای خنده‌ی حاضران در سالن می‌پیچد. همه با لبخند یکدیگر را در آغوش می‌گیرند و از دیدن یکدیگر خوشحال می‌شوند.

هنگامی که حاضران می‌نشینند، می‌پرسم: «گمان می‌کنید چرا از شما خواستم این دو کار را انجام دهید؟»

پس از بلند شدن همه‌ی حضار می‌گویم: «جواب انرژی است. برای مدیریت سازمانی موفق باید یاد بگیرید که انرژی خود و

اطرافیانان را
تحت کنترل درآورید. انرژی در کدام حالت بیشتر بود - در طی فعالیت
اولی یا دومی؟
البته همه فریاد می‌زنند: «دومی!»

«پس برای تغییر انرژی محیط چه باید کرد؟ برای اینکه انرژی اتاق
را ده برابر کنیم، کافی است به جای افکار منفی بر روی افکار مثبت
تمرکز کنیم.»

آنچه برای تان شرح دادم، دلیل علاقه‌ی من به جان گوردون و
اتوبوسی به نام انرژی است. هر روز صبح این شماست که انتخاب
می‌کنید قصد دارید مثبت‌گرا باشید یا منفی‌گرا. تفکر مثبت نیروبخش
شماست.

در محل کارتان نیز انتخاب به شماست. می‌توانید افرادی را که
کارشان را درست انجام می‌دهند به سوی خودتان جلب کنید یا افرادی
را که در کارشان مرتکب اشتباه می‌شوند، همراهی کنید. تصور می‌کنید
کدام افراد انرژی بیشتری به شما می‌دهند؟

اگر می‌خواهید روح خانواده، کار، همکاران و سازمانتان را تقویت
کنید، این کتاب را بخوانید. انرژی و راهنمایی‌های گوردون از صفحات
کتاب جان می‌گیرد و به شما کمک می‌کند انرژی مثبت در زندگی تان
جاری شود و با این انرژی مثبت دنیا را به مکانی بهتر برای زندگی
تبدیل کنید.

برای اطلاعات مفیدی که ارائه دادی متشکرم، جان. مطمئن باش
که ما اتوبوس درست را برای سوار شدن انتخاب می‌کنیم.

کن بلاچارد^۱

نویسنده‌ی «مدیر یک دقیقه‌ای»

یادداشت نویسنده

انرژی مثبت... این اصطلاحی است که بارها در سالن همایش‌ها، کلاس‌های دانشگاه، رختکن‌ها و حتی در منزلان دوباره‌اش شنیده‌ایم. شاید به این علت که تحقیقات جدید نشان می‌دهد اگر افراد ارتباطات، عمل متقابل، کار و رفتارهای تیمی مثبت باشند، نتایج مثبتی ایجاد می‌کنند. یا در عمیق‌ترین سطحی که می‌شناسیم، اشخاص، حرفه‌ها، شرکت‌ها، سازمان‌ها، خانواده‌ها و گروه‌های مختلف مجبورند بر موارد منفی، ناملایمات و چالش‌ها غلبه کنند تا خودشان را تعریف و موفقیت‌هایشان را خلق کنند.

هیچ‌کس بدون اینکه آزموده شود از زندگی عبور نمی‌کند و برای رسیدن به جواب این آزمون‌ها انرژی مثبت لازم است. منظور از انرژی

تحرک زیاد و جنب و جوش نیست. شادی هم نوعی انرژی مثبت است، اگرچه قدر مسلم به همان اندازه جنب و جوش را نیز در بر می گیرد. ولی زمانی که درباره‌ی انرژی مثبت صحبت می‌کنم، منظورم خوش‌بینی، اعتماد، اشتیاق، عشق، هدف، شادی، وجد و سرور، روح زندگی و کار و رفتار در سطحی بالاتر است؛ ساختن و رهبری تیم‌های موفق، غلبه بر ناملایمات زندگی و کار، سهیم شدن انرژی با کارمندان، همکاران و مشتریان، به فعل رساندن بهترین نیروهای بالقوه‌ی خودتان و دیگران و غلبه بر همه‌ی افراد منفی (که من آنها را انگل انرژی می‌نامم) و موقعیت‌های منفی که سلامتی، خانواده، تیم و موفقیت‌هایتان را تهدید می‌کند.

انرژی مثبت واقعی در حرفه‌ام با هزاران مدیر، فروشنده، اعضای گروه، مربی، سازمان، معلم، پزشک، مادر، پدر و حتی بچه برخورد داشته‌ام و شاهد قدرت خارق‌العاده‌ی انرژی مثبت بوده‌ام. بارها از مدیران موفق درباره‌ی تأثیر راهبردهایم در روند کاری‌شان و موفق‌تر شدن کارمندانشان شنیده‌ام. در ملاقات با شفایافتگان از بیماری سرطان دیده‌ام که چطور با رویکردهای مثبت از بند بیماری‌هایابی یافته‌اند. ورزشکاران زیادی تجربیاتشان را در استفاده از انرژی مثبت برای غلبه بر سختی‌ها و رسیدن به مقام قهرمانی برایم بازگو کرده‌اند. کارمندان داستان‌های بی‌شماری درباره‌ی ترفیع و پیشرفت کاری‌شان برایم گفته‌اند. و حتی مادری درباره‌ی پسرش جاشوا گفت که محبت‌های یک سال قبل مرا در مدرسه‌شان درباره‌ی اهمیت انرژی مثبت به یاد داشت و بعد از جدایی والدینش به مادرش گفته بود که

افکار مثبت می‌تواند به قوی‌تر شدنش کمک کند. من نه تنها تحت تأثیر او قرار گرفتم، بلکه این بچه عمیقاً الهام‌بخش من شد. افرادی نظیر جاشوا الهام‌بخش من شدند تا درباره‌ی سهم شدن انرژی مثبت با دیگران بنویسم، چون از صمیم قلب می‌دانستم مهم و مؤثر است. امیدوارم شما هم از این کتاب برای بهسازی انرژی مثبت در زندگی و حرفه‌تان استفاده کنید و سپس تجربیات خود را با همکاران، مشتریان، سازمان، گروه، دوستان و خانواده‌تان را در میان بگذارید. مطمئنم هنگامی که اصول این کتاب را به کار ببندید، شادی بیشتر، موفقیت‌های بزرگ‌تر، کارهای برجسته‌تر و نتایج مهم‌تری به دست می‌آورید.

با اینکه داستان این کتاب مربوط به مسائل کاری است، مطمئن باشید برای همه مناسب است. همه‌ی ما عضوی از یک گروه هستیم و هر عضوی از گروه ما چه در کار، ورزش، خانواده، مکان مذهبی یا مدرسه، می‌تواند از ده قانون ساده و قدرتمند ارائه شده در این کتاب استفاده کند. افراد و گروه‌های مثبت نتایج مثبتی ایجاد می‌کنند و ماهیت سازنده‌ی آنها انرژی مثبت است.